

5月のこんだて①

京都府立盲学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価
1 月	ごはん きざみのり 卵丼の具 里芋と玉葱のみそ汁	エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g	1 月	たけのこ寿司 牛乳 きんぴらごぼう すまし汁 ちまき	エネルギー 733 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.9 g	1 月	麦ごはん チンジャオロース もやしのナムル 中華コーンスープ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.6 g
2 火	ごはん 漬物 小松菜とベーコンのソテー 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g	2 火	ごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソースか け 人参のグラッセ 野菜スープ	エネルギー 770 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.0 g	2 火	 開 舎	
8 月	ごはん ふりかけ 高野豆腐の含め煮 わかめと麩のみそ汁	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.1 g	8 月	山菜おこわ 牛乳 豚肉といんげんのみそいため とうふときくらげのスープ	エネルギー 779 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 37.1 g 食塩相当量 2.3 g	8 月	麦ごはん 天ぷら盛り合せ 天つゆ付き ほうれん草と人参の磯香和え わかめとじゃがいものみそ汁	エネルギー 649 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.0 g
9 火	ごはん 目玉焼き キャベツのお好みソテー あげともやしの味噌汁	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g	9 火	国産小麦100%コッペパン 乳酸菌飲料 タンドリーチキン 大根のおかかサラダ じゃがいものクリームスープ	エネルギー 718 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.3 g	9 火	かやくごはん かつおのごまみそ焼き ゆばとしめじの煮物 小松菜とまいたけのみそ汁	エネルギー 549 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 3.0 g
10 水	ごはん 鯖の塩焼き きゅうりのピリ辛炒め じゃがいもと人参の みそ汁	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.2 g	10 水	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ひじきと大豆のサラダ もやしとにんじんのみそ汁	エネルギー 773 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.5 g	10 水	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ベークドポテト キャベツと人参のごま和え コーンと卵のスープ	エネルギー 767 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.9 g
11 木	セルフドックパン ウインナー(ケチャップ添え) キャベツのカレー炒め 野菜スープ	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.5 g	11 木	豆ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 ひじきの煮物 けんちん汁 【SDGs こんだて】	エネルギー 684 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.6 g	11 木	ごはん エビと野菜のカレーマヨ焼き 切干大根のおかかサラダ ポトフスープ	エネルギー 798 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.9 g
12 金	麦ごはん つけもの 小松菜とじゃこの炒め物 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 2.4 g	12 金	ごはん 牛乳 干草焼 ほうれん草ともやしの磯香和 え 厚揚げと青ねぎのみそ汁	エネルギー 678 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.2 g	12 金	ごはん 五根煮 大根とホタテのサラダ あげとしめじのみそ汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.0 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

5月のこんだて②

〈 舎食 朝 〉

京都市立盲学校（寄宿舍）

〈 舎食 昼 〉



〈 舎食 夕 〉

日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価
13 土	ごはん 味付けのり 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 398 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 3.9 g 食塩相当量 0.4 g	13 土	ごはん 牛丼 赤だし	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 5.3 g 食塩相当量 2.2 g	13 土	ごはん 柳川風煮 三度豆のごま和え 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 621 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.7 g
14 日	食パン マーガリン・ジャム カップスープ フルーツ缶 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g	14 日	卵チャーハン カレースープ ※ローリングストックの日	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g	14 日	ごはん 五目野菜炒め 小芋のごま煮 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 745 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 3.0 g
15 月	ごはん スクランブルエッグ 三度豆のごま和え わかめとじゃがいもの味噌汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.5 g	15 月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびとチンゲンサイのスープ 手作りゼリー	エネルギー 749 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.6 g	15 月	筍ごはん 鱈の南蛮漬け ひじきの炒め煮 かきたま汁	エネルギー 694 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.4 g
16 火	ごはん 韓式のり 白菜と厚揚げの炊いたん 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 10.0 g 食塩相当量 1.9 g	16 火	ミルクパン 牛乳 ツナとポテトのカップ焼 野菜のごまサラダ コーンと野菜のスープ 【お話し給食】	エネルギー 736 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g	16 火	にんじんライス ビーフストロガノフ 盛り合わせサラダ	エネルギー 809 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.0 g
17 水	ごはん ふりかけ(鮭) 豚肉のしぐれ煮 じゃがいもともやしのみそ汁	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.3 g	17 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ キャベツとほうれん草の信田和え わかめスープ	エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g	17 水	ごはん 豚肉とにんにく芽のスタミナ炒め 手作りレタスシューマイ わかめスープ	エネルギー 760 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
18 木	ハンバーガーパン ハムステーキ スライスチーズ 野菜スープ	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.4 g	18 木	麦ごはん 牛乳 野菜といかのかき揚げ 五目豆 沢煮碗	エネルギー 765 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 1.7 g	18 木	ごはん さばの甘辛煮 こんにやく添え キャベツの甘酢漬け さつま汁	エネルギー 638 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
19 金	麦ごはん つけもの つきこんにやくのきんぴら 豆腐とえのきだけのみそ汁	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 2.5 g	19 金	ごはん 牛乳 鱈の香味焼き アスパラガスのゴマネーズサ ラダ 具だくさんみそ汁	エネルギー 689 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g	19 金	ごはん 初夏の彩どり炒め 手作り卵豆腐 揚げとわかめの味噌汁	エネルギー 745 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.3 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

5月のこんだて③

京都府立盲学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価	日 曜日	献立名	栄養価
20 土	ごはん 味付けのり 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 417 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	20 土	ほうれん草とツナの和風スパ ゲティ わかめスープ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g	20 土	ごはん 豚の角煮 小松菜とツナのごま和え じゃがいもとしめじのみそ汁	エネルギー 926 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 2.5 g
21 日	食パン ジャム、マーガリン 惣菜 カップスープ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.3 g	21 日	きんぴらチャーハン じゃがいもとたまねぎのみそ 汁 ※ローリングストックの日	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g	21 日	ごはん 炒めビーフン ごぼうサラダ あげと人参のみそ汁	エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g
22 月	ごはん 竹輪の照り煮 キャベツとほうれん草のお浸し 麩とわかめのみそ汁	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 4.4 g 食塩相当量 3.0 g	22 月	赤飯 牛乳 みそトンカツ 紅白なます すまし汁 【開校記念日献立】	エネルギー 755 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 3.2 g	22 月	麦ごはん 鮭のチャンチャン焼き きゅうりのゆかり和え 高野豆腐の卵とじ 大根とあげのみそ汁	エネルギー 679 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.8 g
23 火	ごはん 鶏の照り焼き もやしのごま油炒め 豆腐と人参のみそ汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g	23 火	黒糖パン 牛乳 チキングリルトマトソースか け チンゲンサイと小エビのソ テー カレースープ 【花ノ坊校地 中間考査 給食お休み】	エネルギー 814 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 3.3 g	23 火	麦ごはん ロールキャベツ 白菜と人参のおかか和え ポテトスープ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
24 水	ゆかりごはん ハムとキャベツのソテー あげとしめじのみそ汁	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.1 g	24 水	麦ごはん 牛乳 八宝菜 春雨のたまごスープ 【花ノ坊校地 中間考査 給食お休み】	エネルギー 661 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g	24 水	ごはん ポークソテーシャリアピン風 ごまドレサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 754 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.0 g
25 木	テーブルロール マーガリン・ジャム スクランブルエッグ(ベーコン) コンソメスープ ヨーグルト	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.3 g	25 木	麦ごはん 牛乳 鰯の南蛮漬け 小松菜と白菜のごま和え もやしと麩のみそ汁	エネルギー 666 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g	25 木	ごはん ピリ辛豚みそ丼 キャベツとキュウリの中華和え 春雨の卵スープ ※ローリングストックの日	エネルギー 637 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 3.6 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。

5月のこんだて④


京都府立盲学校（寄宿舎）



〈 舎食 朝 〉

〈 舎食 昼 〉

〈 舎食 夕 〉

日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価	日	献立名	栄養価
曜日			曜日			曜日		
26 金	麦ごはん つけもの 揚げと青菜の煮物 じゃがいもとえのきだけの みそ汁	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 1.9 g	26 金	小魚と高菜のピラフ 牛乳 ごぼうサラダ ポテトスープ	エネルギー 763 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.9 g	26 金	ごはん 鱈の七味焼き ポテトサラダ 厚揚げともやしのみそ汁	エネルギー 688 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g
27 土	ごはん 味付けのり 惣菜 インスタントみそ汁	エネルギー 417 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 1.6 g	27 土	炒飯 五目スープ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g	27 土	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ツナとほうれん草のごま和え じゃがいもとえのきだけのみそ汁	エネルギー 698 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g
28 日	食パン スライスチーズ カップスープ バナナ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.1 g	28 日	肉うどん ほうれん草と人参の磯香和え	エネルギー 421 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 4.2 g 食塩相当量 3.2 g	28 日	ごはん 中華風炒り卵 春雨ときくらげの甘酢和え コンソメスープ	エネルギー 805 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.5 g
29 月	ごはん きざみのり 玉子丼の具 里芋と玉葱のみそ汁	エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.3 g	29 月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスターソー ス炒め だしがらの手作りふりかけ 油揚げとたまねぎのみそ汁	エネルギー 673 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g	29 月	麦ごはん 白身魚のピザ風焼き スナップえんどうのマヨネーズ にら玉スープ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g
30 火	ごはん 漬物 小松菜とベーコンのソテー 豆腐とわかめのみそ汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g	30 火	国産小麦100%コッペパン 牛乳 鯛のレモンマリネ マカロニサラダ たまごスープ	エネルギー 826 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 2.9 g	30 火	【5月お誕生日こんだて】 麦ごはん 鶏飯 野菜天盛り合わせ 	エネルギー 672 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g
31 水	ごはん 韓式のり 信田炒め もやしと人参のみそ汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.0 g	31 水	麦ごはん 牛乳 豚じゃが ほうれん草ともやしのおかか和え とうふとしめじのみそ汁	エネルギー 674 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.6 g	31 水	ごはん かれいの煮付け ブロッコリーのおかか和え じゃこピーマン かきたま汁	エネルギー 572 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 7.1 g 食塩相当量 3.3 g

* 物資納品の都合により、献立の変更や材料が使用できない場合があります。